

ESD-Drehstuhl ERGO QUADRA

Diese Arbeitsdrehstühle sind das Ergebnis langjähriger Sitzforschung. Sie haben nur dann den vollen Gewinn, wenn Sie den Drehstuhl richtig auf Ihre Körperproportionen einstellen. (Alle Richtungsangaben verstehen sich aus der Position des Sitzenden.)

These work swivel chairs are the result of many years of seat research. You can get the full benefit from your chair only if it has been adjusted correctly to your body size. (All of the directions given are from the position of the person sitting.)



1. Sitzhöhe / Seat height

Optimale Sitzhöhe: Die Ober- und Unterschenkel bilden zueinander einen Winkel von mindestens (besser: größer) 90°.

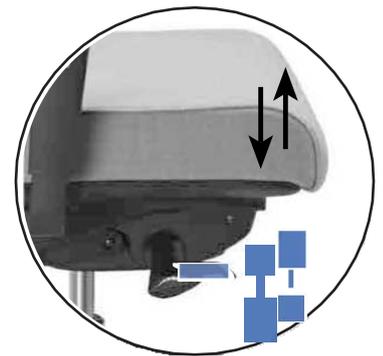
Sitz höher stellen: Sitz entlasten, Hebel nach oben ziehen, in der gewünschten Sitzhöhe loslassen.

Sitz tiefer stellen: Sitz belasten, Hebel nach unten drücken, in der gewünschten Sitzhöhe loslassen.

Optimum seat height: The thigh and lower leg together form an angle of at least (though ideally more than) 90°.

To raise the seat: take your weight off the seat, pull the lever upwards, adjust the seat to the desired height.

To lower the seat: Put your weight on the seat, pull the lever downwards, adjust the seat to the desired height.

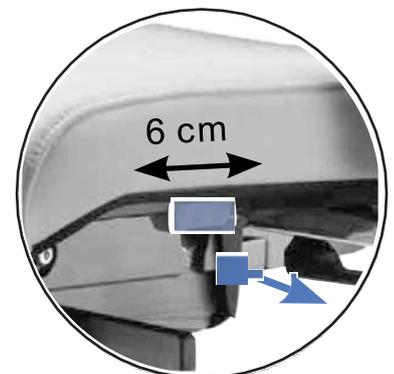


2. Sitztiefe / Seat depth (Option)

Optimale Sitztiefe: Nutzen Sie zur optimalen Abstützung der Oberschenkel die, so dass zwischen der Sitzvorderkante und den Kniekehlen für ungefähr zwei Finger bis zu einer Handbreite Platz ist.

Größere Sitztiefe: Taste herausziehen und die Sitzfläche nach vorn führen; Taste zur Arretierung loslassen.

Kleinere Sitztiefe: Sitz entlasten und Taste herausziehen: Der Sitz wird automatisch in die Grundposition geführt.



Optimum seat depth: In order to achieve optimum support for your thighs, use the seat-depth adjustment so that there is enough space for about two fingers up to the width of a hand between the front edge of the seat and the backs of the knees.

To increase the seat depth: Pull the button out and guide the seat forwards; to lock, let go of the button.

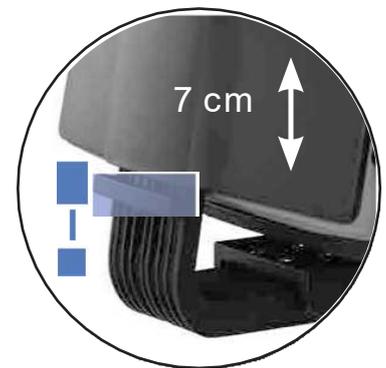
To reduce the seat depth: Take your weight off the seat and pull the button out; the seat is automatically guided into the basic position.

3. Rückenlehnenhöhe / Backrest height

Stellen Sie die Höhe der Rückenlehne so ein, dass die Lumbalstütze (stärkste Polsterung der Rückenlehne) ungefähr auf Gürtelhöhe positioniert ist.

Rückenlehne hoch: Taste drücken und mit beiden Händen die Rückenlehne in die optimale Position hochziehen.

Rückenlehne herunter: Taste drücken und mit beiden Händen die Rückenlehne in die optimale Position herunterlassen.



Adjust the height of the backrest so that the lumbar support (where the upholstery of the backrest is thickest) is positioned roughly at the level of your belt.

To raise the backrest: Depress the button and pull the backrest up into the optimum position using both hands.

To lower the backrest: Depress the button and lower the backrest into the optimum position using both hands.

4. Fußring / Foot ring (Option)

Mittels stufenlos höhenverstellbarem Fußring ist ein gefahrloser Aufstieg auf den Arbeitsstuhl möglich. Die Füße werden auch bei einer hohen Sitzhöhe abgestützt.

Fußring höher / niedriger stellen: Handrad gegen den Uhrzeiger-sinn drehen und den Fußring mit beiden Händen in die gewünschte Position führen. Anschließend im Uhrzeigersinn das Handrad wieder fest ziehen. Achten Sie auf einen festen Sitz.



An infinitely height-adjustable foot ring makes it possible to climb onto the work chair safely.

The feet are supported even when the seat height is high.

Raise / lower the foot ring: Turn handwheel in the anticlockwise direction and use both hands to move it into the position you want.

Then turn the handwheel again by turning it in the clockwise direction. Make sure it is firmly secured.

5. Syncro-Quickshift

Wechseln Sie die Oberkörperhaltung möglichst oft, damit sich die Muskulatur nicht verkrampft.

Aktivierung der Synchronbewegung: Rückenlehne abholen und Hebel im Uhrzeigersinn drehen.

Arretierung (4fach möglich): Hebel in der gewünschten Rückenlehnenposition gegen den Uhrzeigersinn drehen.

Change your upper-body posture as frequently as possible to ensure that your muscles do not become cramped.

To activate the synchronised movement: Retrieve the backrest and turn the lever clockwise.

To lock the synchronised movement (4 positions possible): Turn the lever anticlockwise when the backrest is in the desired position.



6. Rückenlehnegegendruck / Tension adjustment

Stellen Sie den Gegendruck der Rückenlehne so ein, dass der Oberkörper aufgerichtet, aber nicht nach vorn gedrückt wird.

Mehr Rückenlehnegegendruck: Handrad im Uhrzeigersinn drehen.

Weniger Rückenlehnegegendruck: Handrad gegen den Uhrzeigersinn drehen.

Adjust the backrest tension so that the upper body is held upright but is not pushed forwards.

To increase the backrest tension: Turn the handwheel clockwise.

To decrease the backrest tension: Turn the handwheel anticlockwise.



7. Sitzneigung / Seat tilt

Arbeiten Sie vorwiegend in den vorderen Sitzhaltungen (z.B. am Bildschirm), nutzen Sie bitte die Sitzneigeverstellung, um Druckstellen an den Unterseiten der Oberschenkel zu vermeiden.

Die Sitzneigung kann in drei Stufen (-1°/-3,5°/-6°) eingestellt werden.

Stärkere Sitzneigung (-6°): Hebel im Uhrzeigersinn nach hinten drehen.

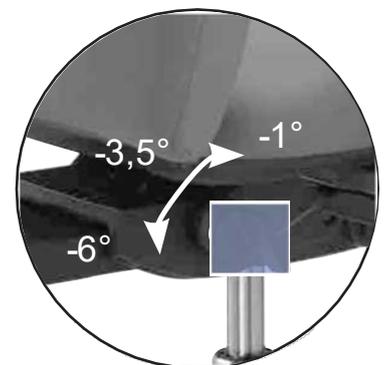
Flachere Sitzneigung (-1°): Hebel gegen Uhrzeigersinn nach vorne drehen.

If you work in predominantly forward postures (e.g. at a monitor), please use the seat-tilt adjustment in order to avoid pressure points on the undersides of the thighs.

The seat-tilt can be adjusted in three positions (-1°/-3,5°/-6°).

For a steeper seat-tilt (-6°): Turn the lever clockwise towards the rear.

For a gentler seat-tilt (-1°): Turn the lever anticlockwise towards the front.



8. 3F-Armlehnen / 3F-Armrests (Option)

Stellen Sie die Breite der Armlehnen so ein, dass die Ellbogen nicht am Körper anliegen. Die Höhe der Armlehnen ist dann richtig, wenn die Ellbogen aufliegen und somit die Schulter- und Nackenmuskulatur entspannt ist.

Höhenverstellbar (10 cm; Taste **1** drücken), werkzeuglos breitenverstellbar (je Seite 3 cm; Exzenterverschluss **2** öffnen – Armlehne in gewünschte Position schieben – Exzenterverschluss schließen), tiefenverstellbar (4 cm; Pad **3** nach vorn oder hinten führen).

Adjust the width of the armrests so that the elbows are not pressed against the body. The armrests are at the correct height when the elbows are resting on them and the shoulder and neck muscles are relaxed.

Height-adjustable (10 cm; press button), width-adjustable (3 cm per side) without the use of tools; open the eccentric closure – push the armrest into the desired position – close the eccentric closure), depth-adjustable (4 cm; move the pad forwards or backwards).



9. 2F-Armlehnen / 2F-Armrests (Option)

10 cm höhenverstellbar **1** und 3 cm je Seite werkzeuglos breitenverstellbar **2**.

*Height-adjustable (10 cm) **1** and width-adjustable (3 cm per side) **2** without the use of tools.*

